

LA RECHERCHE A L'INSTITUT DE FORMATION
Centre Hospitalier de MÂCON
Quand la question du stress des étudiants infirmiers interroge l'équipe pédagogique,
la mise en place de l'activité QI-GONG

La recherche et l'innovation dans les soins infirmiers de rééducation et médico-technique sont inscrites depuis 2009 dans les textes réglementaires, Loi Hôpital, Patients, Santé, Territoires (HPST), Stratégie Nationale de Santé, Loi¹ de modernisation du système de santé..... Les formations paramédicales sont entrées dans le système Licence Master Doctorat (LMD) et le référentiel de 2009 a offert l'opportunité pour les étudiants de se former à la recherche. Des Unités d'Enseignement (UE) permettent de développer les compétences des étudiants pour la revue de littérature (UE 3.4), pour la démarche de recherche et l'analyse critique d'un article de recherche (UE 5.6) et les cadres de santé formateurs, eux même formés à la recherche sont les mieux placés pour accompagner les étudiants dans leurs travaux d'initiation à la recherche. Par ailleurs en 2016, la Grande conférence de santé avait envisagé de développer l'accès des étudiants à la formation à la recherche et de concourir à l'émergence d'un corps enseignants chercheurs pour les formations paramédicales.

C'est dans ce cadre, qu'en 2019, sous l'impulsion de la directrice, l'institut de formation du Centre Hospitalier de MACON a inscrit un axe de développement de la recherche dans son projet pédagogique et a créé un COPIL « Recherche » qui a pour ambition de développer la recherche à l'IFSI / IFAS de MACON au niveau des étudiants et aussi des formateurs.

Les premiers constats dressés par le COPIL « Recherche » portait sur les appréhensions, les craintes voire l'angoisse que générait le mémoire pour les étudiants infirmiers. En effet, dès la 2^{ème} année de formation, les étudiants expriment leur inquiétude à l'idée de devoir réaliser un travail d'initiation à la recherche. Au sein du COPIL, la question du stress des étudiants a émergé, d'autant que leur qualité de vie en formation devenait un sujet de préoccupation des IFSI.

Soucieux de créer et maintenir un environnement propice à l'apprentissage, le COPIL a décidé de mener une étude sur la gestion du stress auprès des étudiants en soins infirmiers de 2^{ème} année, afin d'identifier des pistes de réflexion et des actions à mettre en œuvre.

Afin d'objectiver le ressenti exprimé par les étudiants et/ ou repéré par les cadres formateurs, le COPIL a conduit une enquête, auprès des étudiants infirmiers à la fin de leur semestre 4 (juin 2019) Cette enquête a été menée à partir du questionnaire, « Perceived Stress Scale de Marie-Thérèse GIORGIO (février 2018) qui comporte 15 questions dont 14 fermées et 1 ouverte, auprès de 59 étudiants de 2^{ème} année.

En parallèle de l'enquête, le COPIL « Recherche » a réalisé une revue de littérature et s'est intéressé, en outre, à une étude menée en 2010 par l'Observatoire national de la vie étudiante. Celle-ci démontrait que les étudiants en formation infirmière présentaient le niveau de stress le plus élevé des formations en santé et révélait l'importance majeure des compétences émotionnelles dans la gestion du stress. Les causes principales identifiées, du stress en formation sont en lien avec le rythme de la formation, les évaluations, le vécu émotionnel en stage, l'inquiétude face à un avenir professionnel complexe, ceci couplé à des situations personnelles parfois précaires. Pour lutter contre le stress, les étudiants mettent parfois en place des conduites d'adaptation comme la consommation d'alcool, de tabac, de médicaments et de produits illicites.

D'autre part, le lien de cause à effet entre le stress ressenti par les étudiants et l'abandon des études a été mis en évidence. Le stress est inhérent à la formation, cependant savoir gérer le stress est essentiel pour réussir ses études. Les instituts de formation en soins infirmiers ont un rôle à jouer pour accompagner les étudiants dans ces étapes. La pratique de la méditation constitue un outil de gestion du stress et de connaissance de soi qui a fait ses preuves, L'enjeu n'est pas d'apprendre à gérer son stress mais de créer un environnement permettant de se ressourcer pour mieux affronter les problèmes.

¹ Article 157 : Développement des recherches biomédicales concernant le domaine des soins infirmiers.

La revue de littérature a conduit le COPIL « Recherche » à étudier le QI GONG: QI = énergie / GONG = travail ou technique..Le QI GONG est une pratique millénaire qui repose sur la théorie d'une physiologie énergétique. En occident, il est une discipline du bien être et en Chine il fait partie de la médecine traditionnelle. Le Qi GONG, art de maîtriser ses énergies pour les équilibrer, regroupe des mouvements dynamiques, des postures statiques et des automassages. Ces pratiques visent à améliorer la respiration et la concentration et sont utilisées pour le développement personnel. La concentration porte sur le geste, le souffle et la partie du corps impliquée dans le mouvement. En effet, il s'agit de libérer des tensions internes pour parvenir à un état de calme intérieur. D'autant que focaliser son attention sur son corps, apaise et favorise le lâcher prise. En 2004, des études scientifiques mettent en évidence des effets du QI GONG, (notamment dans l'hyper tension) comme source de bien être, avec diminution du stress, pour améliorer la confiance en soi et la sérénité. Les bienfaits ressentis sont nombreux. Détente musculaire, élimination du stress et de la fatigue en sont des exemples. De plus, le QI GONG s'adresse à tous.

Les résultats de l'enquête et le croisement des données avec la revue de la littérature a conduit l'institut de formation a proposé différentes actions :

- Développer la compétence émotionnelle dès le début de la formation.
- Revisiter le dispositif de suivi pédagogique : visite tripartite dès le Semestre 1, analyse de pratique groupale en semestre pairs afin de favoriser l'expression de la parole
- Mettre en place des ateliers de QI-GONG pour développer la gestion du stress

Cette recherche à fait l'objet d'une communication auprès des étudiants de 3^{ième} année, qui avaient été destinataires du questionnaire. Tous avaient répondu.

La recherche et les actions ont été présentées aux instances de l'institut de formation et validées.

En conséquence, l'activité QI-GONG a été proposée gratuitement aux étudiants infirmiers de 3^{ième} année. 26 étudiants se sont inscrits. L'activité s'est déroulée dans les locaux de l'institut de formation qui a bénéficié d'une aide financière du Crous.

Dans le contexte de la crise sanitaire, l'institut de formation a été fermé en mars 2020 et les séances de QI-GONG interrompues. Une évaluation formalisée de l'impact de l'activité « QI GONG » sur le stress des étudiants était prévue mais n'a pas pu être réalisée à ce jour. En revanche, des témoignages informels des étudiants de 3^{ième} année permettent de penser que le QI GONG leur a permis de se détendre, de se ressourcer et de diminuer leur stress au moins sur la période durant laquelle l'activité a pu être réalisée.

L'intérêt de cette recherche, outre la mise en place de l'activité QI-GONG et l'évolution du dispositif de formation, a été de démontrer aux étudiants, l'approche pragmatique de la recherche, qui n'est pas une fin en soi. La perspective de poursuivre cette étude se dessine en lien avec les problématiques actuelles, notamment en ce qui concerne l'impact du développement des compétences à distance et le bien être en formation des étudiants.

BIBLIOGRAPHIE

- Loi de modernisation du système de santé, Article 157, janvier 2016 : Développement des recherches biomédicales concernant le domaine des soins infirmiers.
- Déterminants psychologiques du stress chez les étudiants en soins infirmiers Psychological characteristics of stress in nursing student M. Dugue´ a,b, C. Garnarczyk a,b, F. Dosseville a,*,b a UFR STAPS, université' Caen-Normandie, 2, boulevard du Marechal-Juin, 14032 Caen cedex, France b EA4260, centre d'étude sport et actions motrices, 14032 Caen, France
- ENQUÊTE SUR LE VÉCU ET LES COMPORTEMENTS DE SANTÉ DESÉTUDIANTS EN SOINS INFIRMIERS
- Florence Lamaurt, Madeleine Estryn-Behar, Romain Le Moël, Thomas, Chrétien et Béatrice Mathieu
- Association de recherche en soins infirmiers « Recherche en soins infirmiers », 2011/2, N° 105 , pages 44 à 59ISSN 0297-2964
- Maurice DUMONT, Jean-Pierre PALKA, Véronique LOPEZ, Gestion du stress et formation en soins infirmiers
- *La revue de l'infirmière*, juin 2009 N° 51, pages 41 et 42
- Madeleine ESTRYN-BEHAR, , Khoul GUETARNI, Geneviève PICOT, Clément BADER, interruptions et abandons dans la formation en soins infirmiers en Ile de France, *Soins cadres-Savoirs pratiques*, N° 73, février 2010, pages 49 à 52.
- Severin GRAVELEAU « Plus de stress et moins de temps : le blues des élèves infirmiers », article publié sur le Monde en ligne le 03 octobre 2016
- Botti, G., Chicha, C., Blanc, C., Marie, D., et Dudoit, E. (2009). Prévention du stress, une expérience en formation infirmière. *Soins*, (736), 24-27.
- Botti, G., Foddiss, D., et Giacalone-Olive, A-M., (2011). Prévention du burn-out chez les étudiants en soins infirmiers. *Soins*, (755), 21-23.
- Neel G., (2018). Promouvoir le bien-être des apprenants en formation. *Soins et management*, (260), 47-51.